

# พัฒนาพื้นฐานใจ ปรับแนวคิด เปลี่ยนมุมมอง ลดปัญหา ความรุนแรงในสังคม

วันที่ 13 ก.พ. 2565 เวลา 11:40 น.



**“ปัญหาของแผ่นดิน”**

โดย พศ.ดร.วิมลทิพย์ มุสิกพันธ์

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็ก และครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

“โรคซึมเศร้าผูกพันกับ การใช้ความรุนแรง ความบกพร่องของจิตใจ การทำหน้าที่ที่เปราะบาง ของครอบครัว”

โดย พศ.ดร.วิมลทิพย์ มุสิกพันธ์

\*\*\*\*\*

สถานการณ์การใช้ความรุนแรงในเด็กปัจจุบันมีแนวโน้มสูงขึ้นทั่วโลก ไม่เฉพาะในกลุ่มของเด็กเท่านั้น แต่เกือบทุกช่วงอายุพบปัญหานี้ องค์การอนามัยโลกมีรายงานว่าอัตราการเป็นโรคซึมเศร้าแซงโรคหัวใจและอุบัติเหตุ ขึ้นมาเป็นอันดับหนึ่งเรียบร้อยแล้ว มีคุณหมอต่านหนึ่งเคยกล่าวไว้ว่า "การเป็นโรคซึมเศร้าเป็นโรคติดต่อ"

หลายคนอาจสงสัยว่าโรคซึมเศร้าจะติดต่อได้อย่างไร จากการศึกษาในเชิงลึกพบว่า โรคซึมเศร้าผูกพันกับการใช้ความรุนแรง ความบกพร่องของจิตใจ การทำหน้าที่ที่เปราะบางของครอบครัว ฯลฯ อัตราการใช้ความรุนแรงจึงเกิดขึ้นได้ในทุกช่วงอายุ และแน่นอนว่าเด็กจะเป็นกลุ่มที่ได้รับผลกระทบมากที่สุด เนื่องจากเป็นกลุ่มที่ไม่สามารถป้องกันตนเองได้หากถามถึงสาเหตุการใช้ความรุนแรง



หลายคนอาจโทษไปที่สภาพเศรษฐกิจ สังคม การเมือง ฯลฯ ซึ่งถ้ามองกันจริงๆ แล้ว เหตุผลเหล่านั้นถือเป็นปัจจัยภายนอกแทบทั้งสิ้น แท้จริงแล้วปัญหาการใช้ความรุนแรงส่วนใหญ่ มีสาเหตุสำคัญ คือไม่ได้ถูกขัดเกลาด้านอารมณ์ วิชาการควบคุมอารมณ์จึงเป็นวิชาที่ควรศึกษาไว้ตลอดชีวิต ซึ่งไม่เคยมีใครสอน ไม่เคยมีใครบอกว่าต้องจัดการกับอารมณ์อย่างไร ความรุนแรงที่เกิดขึ้นจึงเป็นผลมาจากการควบคุมอารมณ์เป็นหลักพ่อแม่หลายคนมองว่าการทำร้ายลูกเป็นการระบายอารมณ์ หรือปล่อยอารมณ์ออกไป เพราะควบคุมตนเองไม่ได้

หลายคนจึงตั้งคำถามว่าจะเกิดผลอะไรกับตัวเด็ก ตรงนั้นอาจไม่สำคัญเท่าผลกระทบที่จะมีต่อตัวของพ่อแม่เอง พึงคิดเสมอว่าทุกครั้งที่ทำอะไรลงไป สิ่งแรกที่เขาแสดงออกมาจะถูกบันทึกลงในสมองของเขา ทุกครั้งที่เขาแสดงพฤติกรรมด้านลบต่อคนอื่น สมองก็จะจดจำเรื่องในทางลบไว้ เพราะสมองมนุษย์เมื่อเจอสถานการณ์ใดก็ตาม สมองจะประมวลผลและตัดสินใจที่จะตอบสนองต่อสิ่งเร้าจากข้อมูลที่เก็บไว้ในสมอง เมื่อคนหนึ่งทำแต่เรื่องลบ ไม่มีการจัดการอารมณ์อย่างถูกต้องเหมาะสมในสมองของเขา ก็จะมีข้อมูลแต่ด้านลบและส่งผลให้แสดงพฤติกรรมด้านลบออกมา ดังนั้นความสุข ความเจริญ ความก้าวหน้าในชีวิต ก็จะไม่เกิดขึ้นกับตัวเขา

จะเห็นได้ว่าทุกคนจะโพล่ไปที่เด็กมากกว่าที่ได้รับผลกระทบ แต่ในความเป็นจริงนั้น ผู้ที่ใช้ความรุนแรงเองต่างหากที่เป็นผู้ได้รับผลกระทบอันดับแรก เด็กจึงถือเป็นผู้ที่ได้รับผลกระทบจากความรุนแรงลำดับต่อมาจะเห็นได้ว่า ปัจจุบันอัตราเด็กเกิดใหม่มีจำนวนลดลง นั้นหมายความว่า คนกลุ่มนี้ต้องโตมาเป็นกำลังหลักของประเทศชาติในอนาคตอันใกล้ ดังนั้น คนกลุ่มนี้ต้องมีความสามารถ ความเก่งมากๆ ที่จะต้องเป็นกำลังหลักของครอบครัว และประเทศในอนาคต ดังนั้น เด็กกลุ่มนี้ต้องมีความแข็งแกร่งอย่างมาก โดยเฉพาะในเรื่องของการพัฒนาฐานใจ トラบไคที่เราไม่จัดการฐานใจคน พัฒนาให้เข้มแข็ง มีมุมมองความคิดที่ดีก็เกิดขึ้นได้ยาก ความรุนแรงก็ยังคงจะส่งต่อกันไปเรื่อยๆ ไม่มีที่สิ้นสุด

อยากยกตัวอย่างเศษของประเทศญี่ปุ่น ที่มีสอนการปรับสภาพจิตใจให้เป็นคนที่มองโลกในแง่บวกให้กับเด็กนักเรียน ซึ่งโรงเรียนในญี่ปุ่นจะเน้นวิชาการเมื่อขึ้นชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 เพราะเมื่อเข้าเรียนช่วง 2-3 ปีแรก จะเป็นช่วงเวลาของการบ่มเพาะคุณธรรม จริยธรรม การปฏิบัติต่อผู้อื่นในสังคม ความอ่อนโยน และการคิดเชิงบวกโดยการสอนผ่านสถานการณ์ เช่น มีอยู่วันหนึ่งเป็นชั่วโมงพละตอนบ่าย เด็กๆจะชอบมาก แต่วันนั้นเกิดฝนตกหนักจริงๆ คุณครูเดินเข้ามาบอกทุกคนว่าวันนี้เราคงไม่ได้เล่นพละกันแล้ว คุณครูจึงบอกว่าเรามาดูกันดีกว่าว่าหากไม่ได้เล่นพละแล้ว

ยังมีเรื่องดีๆ อะไรที่เกิดขึ้นได้จากการที่ไม่ได้เรียนพละ ก็มีเด็กคนแรกยกมือขึ้นมาบอกว่าก็ดีเหมือนกันนะฉันจะได้ใช้เวลาจับบันทึกสิ่งที่ฉันจดจำไว้ เขาก็ให้ไปเขียนบนกระดาน คนที่ 2 ก็บอกว่าก็ดีเหมือนกันนะ ฉันจะได้ใช้เวลาทำตุ๊กตาไล่ฝนกับเพื่อน

จากนั้น คนต่อไปก็มาขึ้นบนกระดานเรื่อยๆ กลายเป็นว่า ในช่วงโมงพละที่ทุกคนไม่ได้เรียนเนี่ยมันมีเรื่องดีเกิดขึ้น 16 ประการ คุณครูจึงสอนนักเรียนว่าเห็นไหมทุกอย่างในชีวิตที่มันเกิดขึ้นนั้น มีมุมที่ดีเสมอ อยู่ที่นักเรียนจะมองเห็นหรือเปล่า ในส่วนของบทลงโทษเรื่องความรุนแรงนั้น อาจไม่สามารถแก้ปัญหาตรงนี้ได้อย่างจริงจังและยั่งยืน เมื่อเทียบกับสิ่งที่เด็กคนนึงได้รับจากผลของความรุนแรงนั้น ปัจจัยส่วนหนึ่งมาจากกระบวนการที่จะเข้าสู่การพิจารณาคดีหรือตัดสินคดี ที่อาจยังไม่ทำให้โปร่งใส ตรงนี้เป็นปัญหาและเป็นมานานแล้ว ด้วยสังคมไทยเป็นสังคมระบบอุปถัมภ์แบบรากลึก ทำให้เกิดความเอื้อเฟื้อกันได้ง่ายซึ่งเป็นข้อเสียที่ทำให้การบังคับใช้กฎหมายด้อยประสิทธิภาพ จึงอยากให้เห็นกลับมาดูที่ใจตัวเอง ต้องทำให้มีพื้นฐานใจที่ดีพอ ที่จะสู้กับปัญหาเหล่านี้ได้"ทุกขณะที่คุณใช้ความรุนแรง คุณกำลังทำร้ายตัวเองอยู่ เพราะคนได้รับผลเต็มๆ คือคุณและชะตาชีวิตของคุณ

สุดท้าย อยากให้ทุกคนที่สนใจเรื่องของความรุนแรงหันมาใส่ใจช่วยกันทำมากขึ้น คนในประเทศทำเรื่องนี้กันน้อย ประเทศยังต้องการทรัพยากรและองค์ความรู้ทางด้านนี้ เพื่อที่จะรับมือกับความรุนแรงอีกมาก ความรุนแรงอาจจะยังไม่หมดไปง่ายๆ ถ้ามีหน่วยงานที่สามารถเป็นที่พึ่งทางด้านจิตใจให้คนในประเทศได้ ก็จะช่วยยกระดับภาพรวมของสังคมให้เกิดความเป็นอารยะมากขึ้นด้วย

\*\*\*\*\*

เรียบเรียง : งานสื่อสารองค์กร กองบริหารทั่วไป สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหิดล